الجلسات العلاجية للوسواس القهري
العلاج المعرفي السلوكي

الجلسة 1-2

- التقييم

حدد المشكلة الحالية
استفسر عن كل الأعراض
قوّم وجود كل من الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية
قوّم وجود تصرفات تجنبية
قوّم وجود خلل في العلاقات الاجتماعية أو الأكاديمية او الوظيفية
قوّم مدى الدعم الاجتماعي ومدى اندماج افراد العائلة في الأفعال القهرية
اطلب من المريض تعبئة (استبيان الوسواس القهري)
قدم للمريض (مقاييس القلق) عند الحاجة
تحقق من وجود تشخيص مزدوج (مثل الاكتئاب ، أو أحد انواع اضطرابات القلق)
تحقق من وجود استخدام للمخدرات ؛ قوّم احتياج المريض لجلسات ارشادية او ازالة السميات اذا كان المريض يسيء استخدام المخدرات او مدمن عليها

- تعريف المريض بالعلاج

اخبر المريض بالتشخيص
اخبرالمريض ب خيارات العلاج شاملة الدوائية
زود المريض بـ (نشرة الوسواس القهري) و (نشرة العلاج المعرفي السلوكي)
ابدأ بتكوين الأهداف العلاجية القصيرة والبعيدة المدى

- الواجبات

اجعل المريض يبدأ قراءة كتب المساعدة الشخصية
اجعل المريض يبدأ كتابة اهداف العلاج

الجلسات 3-4

- التقييم

قوّم الواجبات
قوّم القلق والإكتئاب بالإضافة الى رغبة المريض في العلاج وحرصه عليه

- تعريف المريض بالعلاج

ناقش مفاهيم العلاج المعرفي السلوكي للوسواس القهري مع شرح العلاج المعرفي السلوكي
اخبر المريض بنتائج الابحاث
عزز الدافعية للعلاج اذا احتاج الأمر

- التدخل السلوكي

درب المريض على مهارات الاسترخاء

- الواجبات

اجعل المريض يكتب ايجابيات وسلبيات الإستمرار في العلاج
اجعل المريض يبدأ في كتابة وملأ (سجل الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية)
اطلب من المريض أن يمارس الاسترخاء التنفسي

ترجمة د.سعيد عسيري من كتاب
Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland.

الجلسات 5-6

-التقييم

كما في الجلسات 3-4

- مشاركة المريض

احصل على التزام المريض بالعلاج

ثقف افراد العائلة بالمرض ودورهم في العلاج اذا كان ذلك مناسبا

- التدخل السلوكي

درب المريض على الاسترخاء العضلي

ساعد المريض على تكوين مدرج للوساوس والمواقف المتجنبة

خطط لبداية جلسات التعرض

درب المريض على مهارات منع الإستجابة : التأجيل ، الإبطاء ، تغيير الإعادات

- التدخل المعرفي

ثقف المريض عن الأفكار الدخيلة وانها ظاهرة طبيعية

ساعد المريض في الاستنباط من التجارب السلوكية (مثل تجنب أو عدم تجنب الأفكار وتعقب النتائج، محاولة التأثير على الأحداث بواسطة الأفكار).

- الواجب

اجعل المريض يكمل تدوين (سجل الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية)

اطلب من المريض ممارسة الاسترخاء التنفسي والعضلي

اطلب من المريض أن يقوم بتجربة سلوكية

اطلب من المريض ممارسة إعاقة وعرقلة الأفعال القهرية

الجلسات 7-10

ملاحظة :- جلسات التعرض الأولية لابد ان تكون 90 دقيقة لكي تسمح بالتعود . قد يكون من المستحسن بعد جلسة التعرض الأولى تخصيص جلسة من 45 دقيقة نهاية الاسبوع للتأكد من عدم وجود مشاكل من واجبات التعرض .

- التقييم

كما في الجلسة 3-4

-التدخل السلوكي

التعرض (كليهما التخيلي والحقيقي) للنقاط الأولية في مدرج الأفكار الوسواسية

ساعد المريض على وقف كل الطقوس المصاحبة للفكرة الوسواسية التي يجري عليها التعرض

- الواجب

على المريض أن يعيد التعرض يومياً

اجعل المريض يستمر في تدوين (سجل الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية)

المواصلة في اكمال تمارين الإسترخاء

#الجلسات 11-16

-التقييم

كما في الجلسة 3-4

- التدخل السلوكي

اكمل التعرض حسب مدرج الأفكار الوسواسية

ابدا التعرض لمسلسل المواقف المتجنبة

راقب اي تجنب لواجبات التعرض

اكمل مساعدة المريض على ايقاف الافعال القهرية
تأكد من عدم وجود اي فتور في منع الإستجابة

-التدخل المعرفي

عالج اي افكار تؤدي الى تجنب التعرض
عالج اي افكار ممكن ان تؤدي الى الافعال القهرية
ساعد المريض على تقييم فوائد ومضار الافعال القهرية
عالج الأفكار الأتوماتيكية

- الواجب

اجعل المريض يستمر في تدوين (سجل الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية)
اطلب من المربض تسجيل أي افكار اتوماتيكية من الممكن أن تؤدي الى الإنتكاسة
ممارسة التعرض يومياً
ممارسة الاسترخاء يومياً

الجلسات 17-20

- التقييم

كما في الجلسة 3-4
تأكد من عدم وجود اي أفكار وسواسية متبقية
تأكد من اي مشاكل في الحياة ممكن ان تعيق العلاج

- التدخل السلوكي

اجعل المريض يطبق تمارين الاسترخاء عند ضغوط الحياة
اكمال مدرج التعرض
اكمل مساعدة المريض في ايقاف الافعال القهرية
متابعة اي اخفاق في منع الإستجابة

- التدخل المعرفي

اكمال مقاومة الأفكار الأتوماتيكية
ساعد المريض على اكتساب المهارات المعرفية للتعامل مع ضغوط الحياة

-منع الإنتكاسة

ثقف المريض بإمكانية وجود اعراض متبقية واستخدام الإنتكاسات كفرصة لتطبق المهارات
تأكد من عدم وجود اي ضغوط اخرى
راجع مهارات التأقلم مع وضع سياسات للضغوط المستقبلية
حدد المشاكل الحياتية الحالية
اجعل المريض يعد قائمة بكل المهارات التي اكتسبها وتعلمها خلال الفترة العلاجية
حث المريض على الإتصال اذا احتاج الى جلسات اضافية

-الواجب

اجعل المريض يمارس واجبات التعرض بنفسة
حفز المريض على مواصلة استخدام المهارات التي تعلمها.